



## LA CAPACITAT HUMANA: Quin és el denominador comú de l'excel·lència en les persones?

**Ima Sanchís**

Al llarg d'onze anys d'entrevistes, i al voltant d'unes 3.000 entrevistes dialogades, he pogut contemplar, aprendre i gaudir de les ments i els cors més notables del nostre temps: científics, mestres espirituals, pedagogs, grans artistes, números 1 de l'esport, pensadors, emprenedors socials, lluitadors incansables de la justícia i la pau..., i moltes persones anònimes que han fet de la seva vida una obra mestra.

Tots ells tenen un denominador comú, estan plens d'amor, capacitat humana i riquesa interior. Són persones que han demostrat la seva humanitat i dignitat amb actes de generositat (ajudar, tendir la mà quan l'altre ho necessita, sense necessitat de pensar, donar, "quan tens dones").

Durant tots aquests anys que porto fent entrevistes, m'he preguntat què és el que val realment la pena en la vida, és a dir, quin sentit té tot. Quina és l'essència que fa de l'existència humana una cosa que mereix la pena? La resposta la he trobat en les entrevistes que he realitzat a tots aquests grans personatges els quals comparteixen l'obertura de ment, l'empatia, la capacitat de posar-se al lloc de l'altre, de meditar, l'acció, la humanitat i el sentit de l'humor.

A continuació els presentaré diverses històries de persones que han lluitat i han estat capaços de millorar en situacions adverses. A través d'aquestes històries exposaré quins són els principals denominadors comuns de l'excel·lència en les persones:

### **1. Dignitat**

Marguerite Barankitse, la "Boja de Burundi", és un ser excepcional que irradia seguretat i desprèn alegria. Pertanyent a la família real de Burundi, la majoria assassinats en el conflicte entre hutus i tutsis, va adoptar a dos nens utus i tres tutsis després d'aquella guerra fratricida.

Va construir unes casetes d'acollida en els terrenys que va heretar on viu amb els seus fills adoptats que en poc temps van passar a ser 100.000.

35 dels seus fills estan avui a la universitat per ser futurs metges, advocats, enginyers... Quan es llicenciïn tornaran a casa i treballaran per als seus germans. Ella vol crear futur per tots aquests nens amb el seu projecte anomenat Casa Shalom.

## **2. Acció**

Julia Butterfly Hill, activista ecologista que va viure dos anys sobre un arbre. Aquesta noia després de passar una malaltia molt complicada, va estar paralítica, va anar a un bosc de sequoies, uns arbres miraculosos. Julia va decidir trepar a la copa d'una d'elles, "Lluna", i va romandre dos anys per aturar la desforestació d'aquests boscos. Allà dalt res va ser senzill: va sofrir els assots del "Niño", fred i tempestes de vent i neu que van destruir la seva ínfima estructura i quasi acaben amb ella. També va patir l'assetjament d'helicòpters i el control de guàrdies de seguretat que impedié que li portessin queviures. "Ja baixarà", deien, però van haver de pactar. Julia es va fer a si mateixa en aquest arbre i va aconseguir llicenciar-se i doctorar-se en Empresarials i Humanitats pujada a l'arbre on va viure dels 23 als 25 anys. Les sequoies han estat el seu símbol i la seva guia.



## **3. Humilitat**

Els parlaré d'una mestressa de casa jueva que va donar una lliçó d'humilitat i política al congrés de l'ONU.

Debby Lerma fundadora de Dones de Negre per la pau a Israel, va aconseguir unir a mares palestines i israelites per a treballar conjuntament per preservar el més valuós que tenim: la vida.

Cada divendres des de fa més de 15 años, en vint punts d'Israel, les dones de negre es manifesten en silenci per la pau, acudeixen a les barreres militars per convèncer als seus fills que la violència no és la solució i es mantenen fermes davant les pales mecàniques que van demolir les cases dels palestins.

## **4. Apertura**

Joe Dispenza, bioquímic i estudiós del funcionament cerebral.

Fa una mica més de vint anys, va ser atropellat per un quatre per quatre quan participava en un triatló. El diagnòstic dels quatre cirurgians que va consultar coincidia, havia d'operar-se immediatament, havien d'implantar-li unes barres de 20 a 30 centímetres des de la base del coll fins a la base de la columna, ja

que la medul·la estava lesionada i podria quedar-se paralytitzat en qualsevol moment. Dispenza, que era quiropràctic, sabia molt bé el que això significava: una discapacitat permanent i, amb un dolor constant. Va decidir que intentaria ajudar al seu cos perquè es recuperés de manera natural, coneixia bé tot el concernent a ossos i músculs i va idear un pla d'acció que incloïa l'autohipnosi, meditació, una dieta que ajudés als seus ossos a regenerar-se i certs exercicis a l'aigua. Es va recuperar totalment en un temps rècord i va decidir aprofundir en el tema. Actualment intenta explicar científicament el que ha descobert: el poder del nostre cervell com director executiu del cos.

## 5. Útil

Thorkil Sonne, empresari, fundador i director de Specialisterne.

Fa uns anys dirigia una empresa de telecomunicacions e informàtica. Es guanyava molt bé la vida, però ho va deixar tot quan li van diagnosticar al seu fill autisme. Al principi el món se li va caure però després va reaccionar i va crear una companyia danesa en la qual la plantilla està constituïda en un 75% per persones que pateixen autisme. D'aquesta manera van arribar a ser la primera companyia que a partir de les característiques de l'autisme genera beneficis de mercat, treballant per a grans empreses com Microsoft. Aquestes persones tenen una alta capacitat de concentració. Thorkil explica que la seva idea política més important és que en la societat ens necessitem els uns als altres.



## 6. Amabilitat

Un dels aspectes en que coincideixen alguns líders mundials com el Dalai Lama i grans pensadors com Eckhart Tolle és que desprenen una energia especial. Aquesta energia bé generada per unes endorfines que produeixen un estat de benestar i felicitat. Creen una atmosfera de pau al seu voltant.

Tenen la capacitat de viure en el present, és a dir, prenen consciència del que estan fent en el moment, oblidant la resta de coses i preocupacions.

Són persones que van obrint-se camí des d'ells mateixos i més enllà de si mateixos.

Hem de ser més conscients de nosaltres mateixos del nostre poder (el poder de les nostres paraules i pensaments): nosaltres creem el nostre destí a través dels nostres pensaments. Tenim la capacitat de curar-nos nosaltres mateixos amb els pensaments, la meditació i l'amor (donar amor i rebre'l).

Altres eines que he descobert de tots els personatges que he entrevistat han estat:

- Humor: ens distancia de les coses i ens permet observar-les amb una certa perspectiva.
- Valentia: la capacitat d'atrevir-se a donar el primer pas.
- Confiança: la Fe en Deu, en les idees, en mi mateix, en la llavor que tots portem a dins, aquesta llavor és amor, respecte i afecte. Aquesta és la llavor que hem de cultivar per a que creixi.
- Escoltar
- Agrair: quant més agraïm tot (que faci sol, un somriure...) més feliços som.

Voldria exposar, alguns dels titulars que m'han fet reflexionar a través dels diferents testimonis de persones valentes, de vides a vegades commovedores, a vegades desconcertants, i sempre plenes de sentit, ja que treballen per canviar el món:

- Jorge Lorenzo: "No vull posar-me límits"
- Agnes Baquer: "El poder resideix en caminar les pròpies paraules"
- Dennis Genpo (Mestre Zen): "El secret és donar-se permís a un mateix"
- Gabriel Lluelles: "Si vol ser feliç, faci feliç a qui li envolti"
- James W. Heising: "Quan actuem divinament, Deu existeix"
- Severiano Ballesteros: "Al final, en la vida, guanya el que aconsegueix ser més vegades feliç"
- Eckhart Tolle: "Vivim atrapats entre el passat i el futur"
- Ken O'Donell: "És millor ser el tac que la bola"
- Nurit Peled-Elhanan: "Crido a la rebel·lió de les mares"
- Josep Aracil: "La vida és un repte que termina amb la mort"
- Oriol Maspons: "Abans morir que perdre la vida"
- Marguerite Barankitse: "Estar alegre és un regal per als altres"
- Lou Marinoff: "Cultivi els seus talents i impliquis, serà feliç"



A través de totes aquestes vides apassionades de persones que han fet i continuen fent historia amb la seva lluita per uns ideals, per la llibertat i per la justícia, he descobert que tots posseïm recursos propis capaços d'impulsar-nos més enllà de les nostres limitacions.

He après dels seus actes a ser millor persona, han format part de la meua escola de vida.